1.2 BEN بنغالي

সচেতনতামূলক স্বাস্থ্য নির্দেশিকা



কৌশলগত অংশীদার

أوقاف
الهيئة العامة للأوقاف
GENERAL AUTHORITY FOR AWQAF

وزارة الحج والعمرة
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH

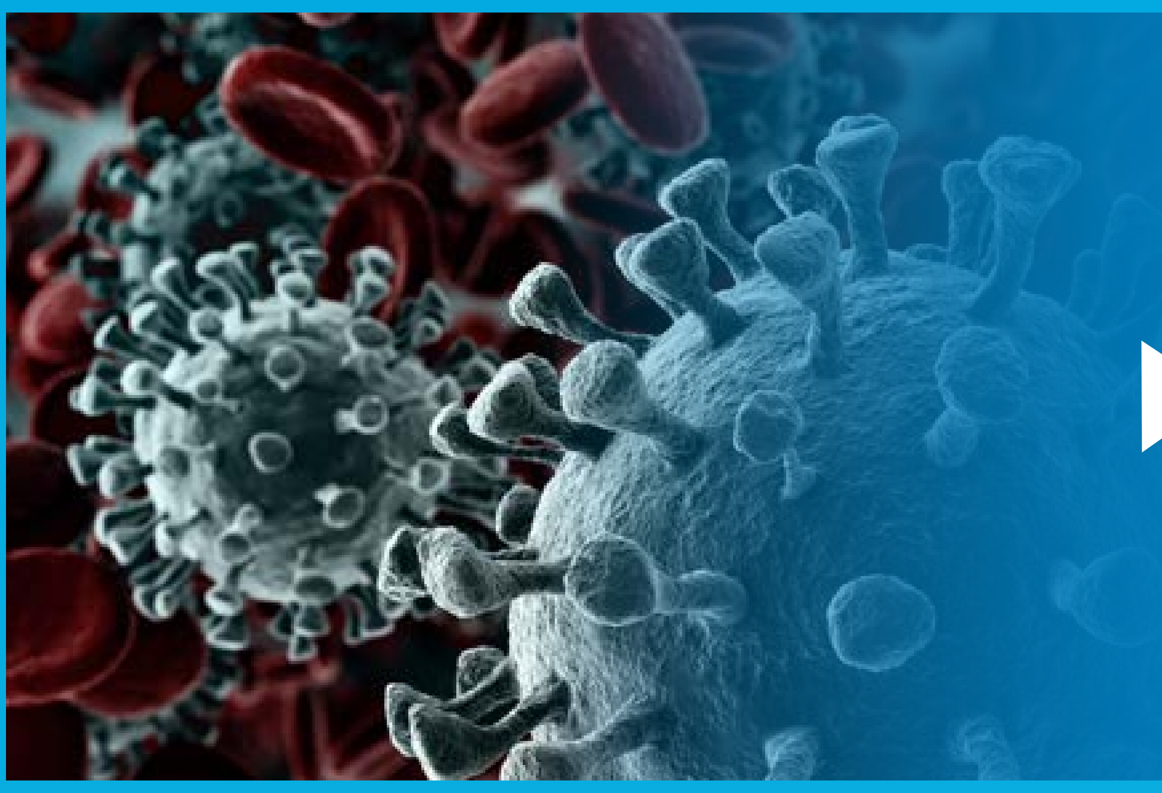
এই নির্দেশিকাটি নিম্নলিখিত ভাষাগুলোতে বিদ্যমান রয়েছে। কাঙ্খিত ভাষার ওপর ক্লিক করে আপনি সেটা ডাউনলোড করতে পারেন:

English ENG	عربي AR
বাংলা BEN	Bahasa Indonesia IND
Français FRA	Hausa HAU
Türkçe TUR	اُردُوْ URD
Español SPN	Русский язык RUS
Bahasa Malaysia MAY	සිංහල භාෂාව SIN
አማርኛ AMH	فارسی PER
o'zbek UZB	हिंदी HIN

সচেতনতামূলক

স্বাস্থ্য নির্দেশিকা

কাঙ্খিত পৃষ্ঠায় যেতে শিরোনামের ওপর ক্লিক করুন



করোনা ভাইরাসের (কোভিড ১৯) বিস্তার ঠেকাতে পরামর্শ



মাথা মুণ্ডনের ক্ষেত্রে স্বা-স্থ্যগত পরামর্শ



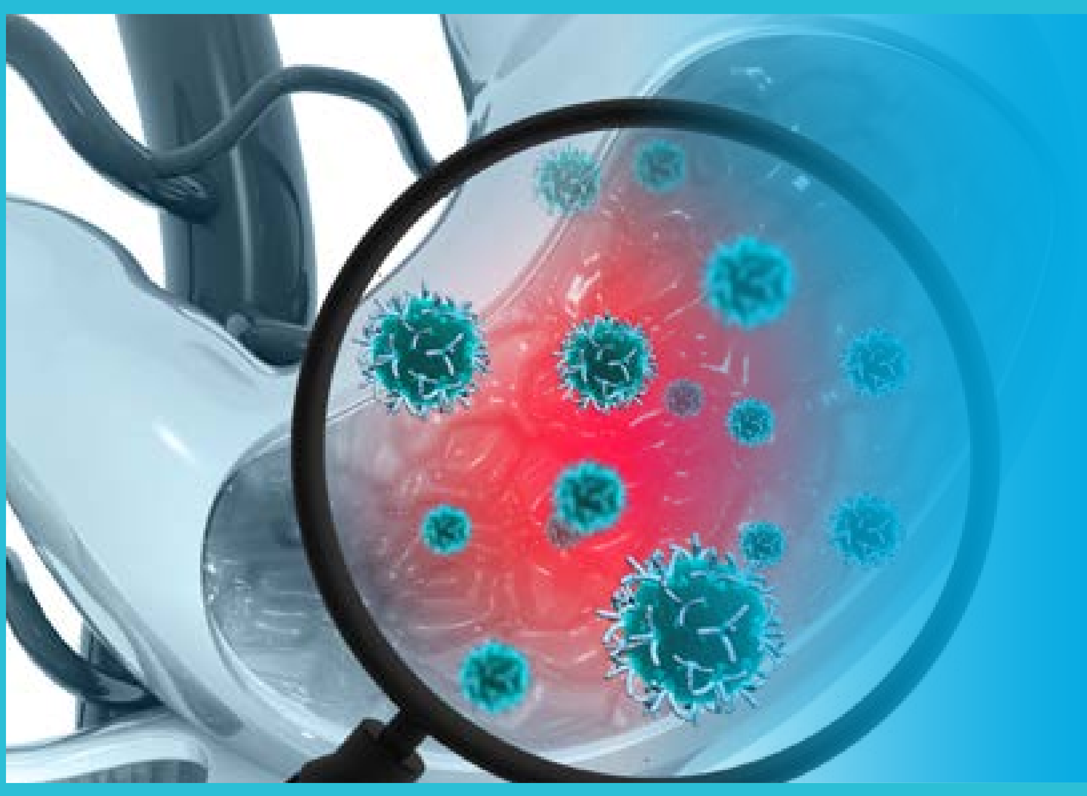
হজে নারী



হজে শিশুরা



শ্বাসনালীর রোগ



ডায়রিয়া, গ্যাস্ট্রোএন্টারাটাইটিস ও কোষ্ঠ-কাঠিন্য



চর্মরোগ ও ত্বকে ক্ষত



সান স্ট্রোক (হিট স্ট্রোক)



পেশী ব্যাথা



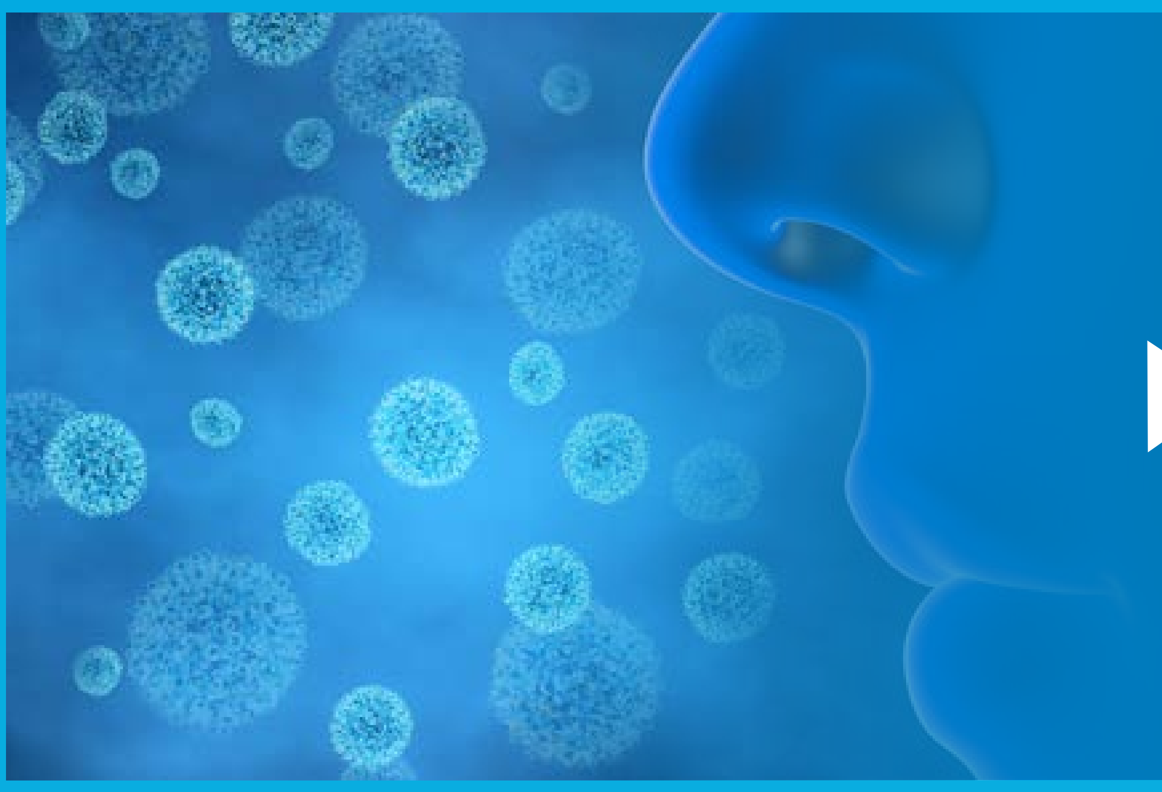
ডায়াবেটিসের রোগী



হার্টের রোগী



প্রেসারের রোগী



অ্যালার্জি রোগী



হাঁপানি রোগী



কিডনি রোগী

গুরুত্বপূর্ণ ফোন নাম্বারসমূহ

ভূমিকা

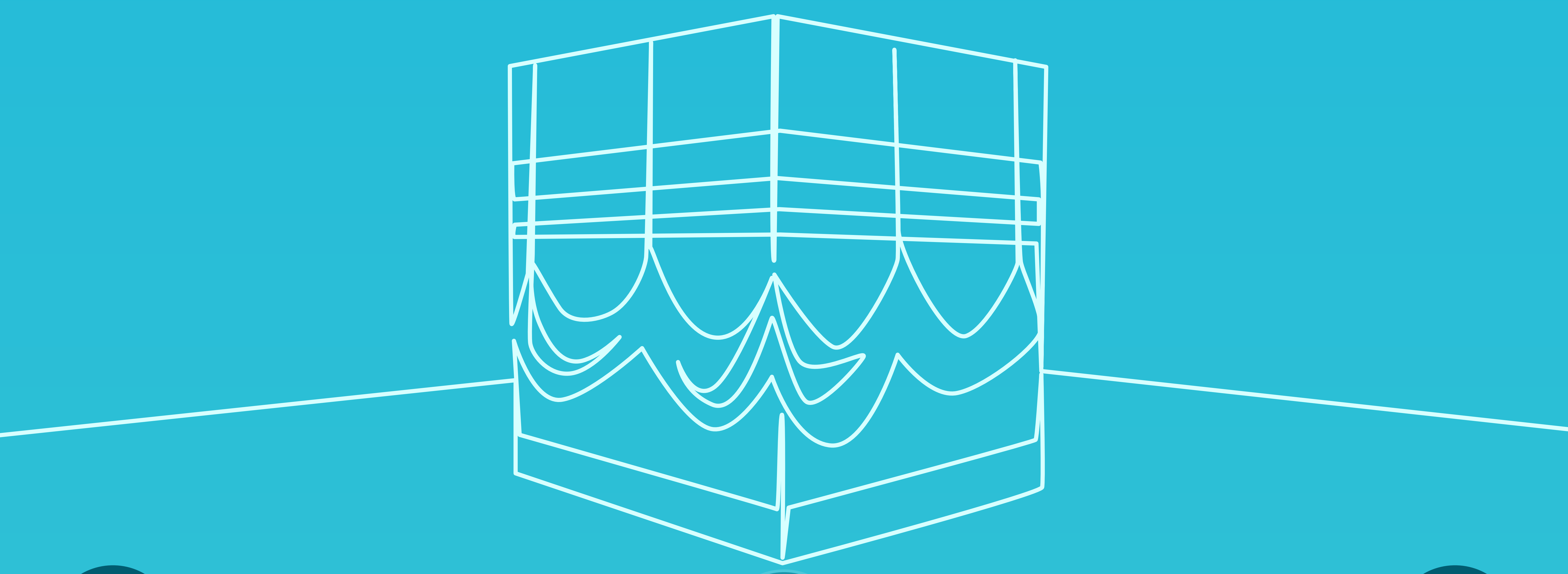
হজ একটি শ্রেষ্ঠ অভিযাত্রা যাতে হৃদয়, মুখ ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সবকিছুর সম্মি লন ঘটে। এটা দৈহিক ও আর্থিক উভয় প্রকারের ইবাদত।



এতে হাজ্জী যেমন অর্থ ব্যয় করে থাকেন তেমনি বিশাল দৈহিক শ্রমও ব্যয় করে থাকেন।

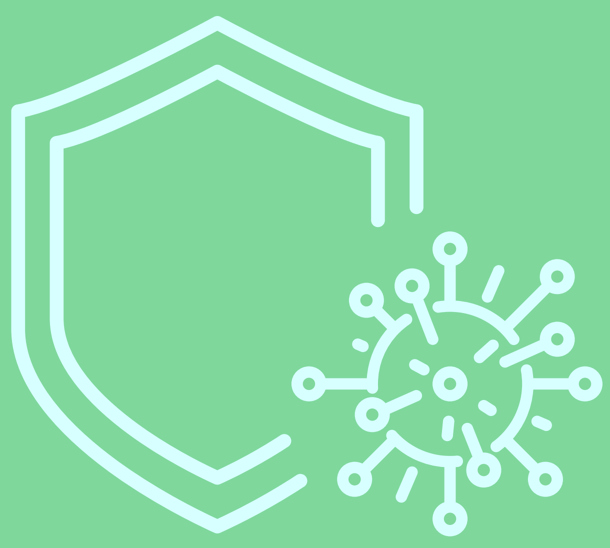
একারণে হজ্জের একটি শর্ত হলো শারীরিক সক্ষমতা থাকা। ফলে যে ব্যক্তি নিজে হজ্জ করার সামর্থ্য রাখে না তার ওপর হজ্জ ফরজ হবে না।

যেহেতু হজ্জ একটি ব্যতিক্রম অভিযাত্রা ও নতুন অভিজ্ঞতা এজন্য হাজ্জীর নিজ স্বাস্থ্যের প্রতি সর্বোচ্চ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। যাতে ইবাদতটি সুন্দররূপে সম্পন্ন করতে পারেন।



প্রতিরোধ প্রতিষেধক অপেক্ষা উত্তম

ইসলামের দিক-নির্দেশনা মানুষকে রোগে আক্রান্ত হওয়ার আগেই রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকার পরামর্শ দেয়। ফলে অসুস্থ হবার আগেই পরিচ্ছন্নতা, বিশুদ্ধ খাদ্য ও পানীয় ইত্যাদি গ্রহণের মাধ্যমে শারীরিক সুস্থতা ও সুস্বাস্থ্য ধরে রাখার নির্দেশ দেয়। এমনকি বিনা প্রয়োজনে রাত জাগতেও নিষেধ করে। যাতে আমরা সুস্থ ও সুন্দর জীবন যাপন করতে পারি।



এতদ্বসত্ত্বেও যদি অসুস্থতা চলে আসে রাসূলুল্লাহ (সাঃ) চিকিৎসা গ্রহণের নির্দেশ দিয়েছেন। তিনি বলেছেন, ‘আল্লাহর বান্দারা! চিকিৎসা গ্রহণ করো। তবে কোনো হারাম দিয়ে চিকিৎসা করো না’।

সুস্থ হজ্জ যাত্রার জন্য গুরুত্বপূর্ণ প্রতিরোধমূলক দিক-নির্দেশনা



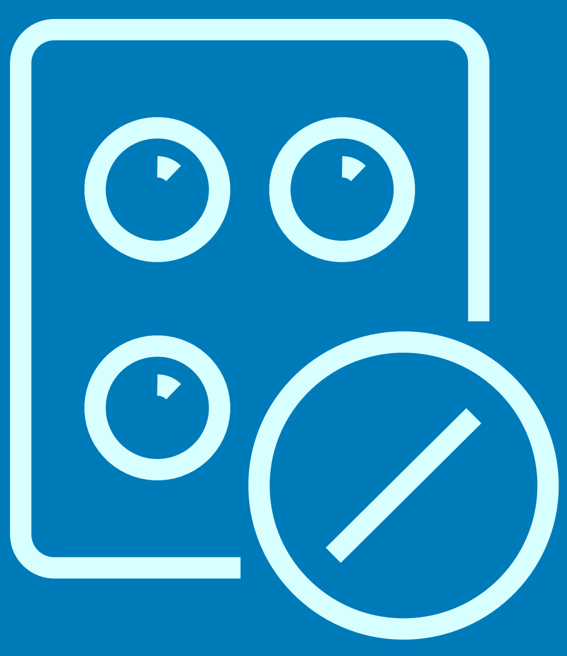
হজ্জের ঔষধপত্র



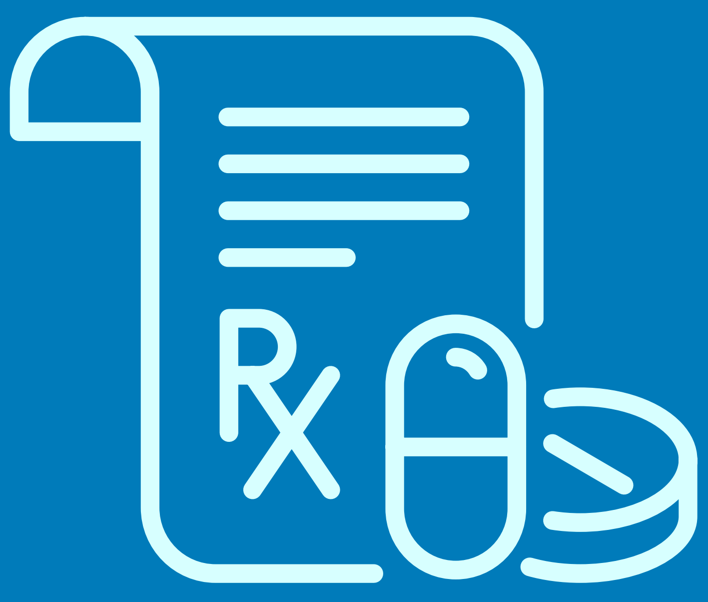
হাজ্জীর নিয়মিত ঔষধগুলোর প্রতি যত্নবান থাকা উচিত। ফলে সেগুলোর পর্যাপ্ত পরিমাণ হজ্জের সফরে নিয়ে আসা জরুরি। যেমন ইনহেলার, ডায়াবেটিসের ঔষধ ইত্যাদি।



হজ্জের সফরে থাকা অবস্থায় ঔষধের যথাযথ তাপমাত্রা সুরক্ষিত রাখা আবশ্যক। একারণে এগুলোকে বিশেষ ব্যাগে রাখতে হবে। বর্তমানে হজ্জের অনেক কাফেলা ঔষধের জন্য বিশেষ রেফ্রিজারেটর সরবরাহ করে থাকে।



হাজ্জীর শারীরিক অবস্থা ও তিনি যেসব ঔষধ গ্রহণ করেন সেগুলো নিজের কোনো সফরসঙ্গী কিংবা কাফেলার ডাক্তারকে জানিয়ে রাখা উচিত।



একইভাবে ঔষধের প্রেসক্রিপশন, স্বাস্থ্য রিপোর্ট কিংবা স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কার্ড সঙ্গে রাখুন যাতে আপনার শারীরিক অবস্থার বিবরণ থাকে।



মসজিদে হারামের আশপাশে ও মক্কার সর্বত্র অসংখ্য ফার্মেসি ছড়িয়ে-ছিটিয়ে আছে। তবে মিনা, মুযদালিফা ও আরাফাতে কোনো ফার্মেসি নেই।



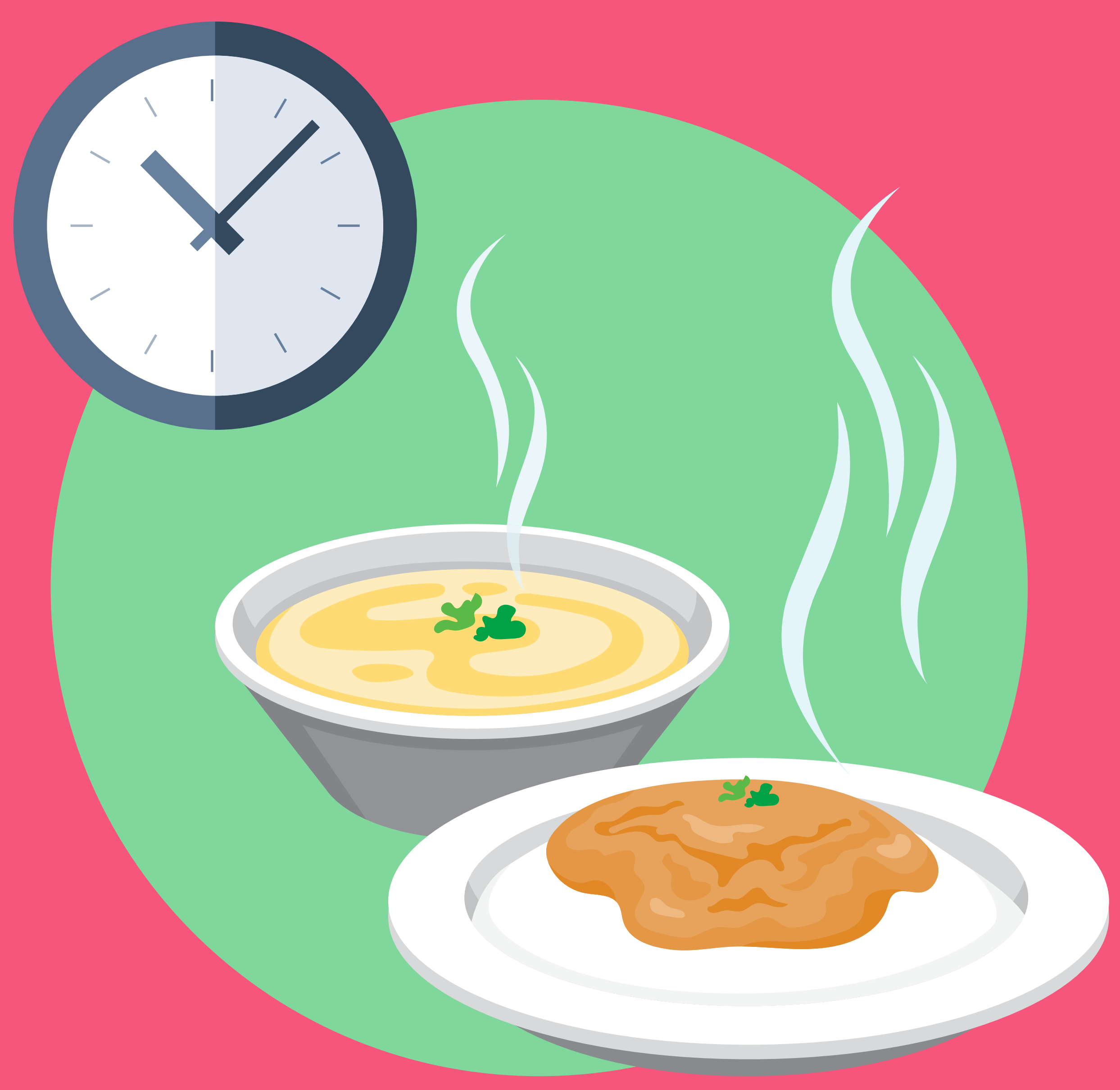
তথাপি দুশ্চিন্তার কিছু নেই। হজ্জের সকল জায়গাতেই স্বাস্থ্যকেন্দ্র ও জরুরি সেবা বিদ্যমান রয়েছে।



এসব স্থানের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পৌঁছতে এখানে ক্লিক করুন



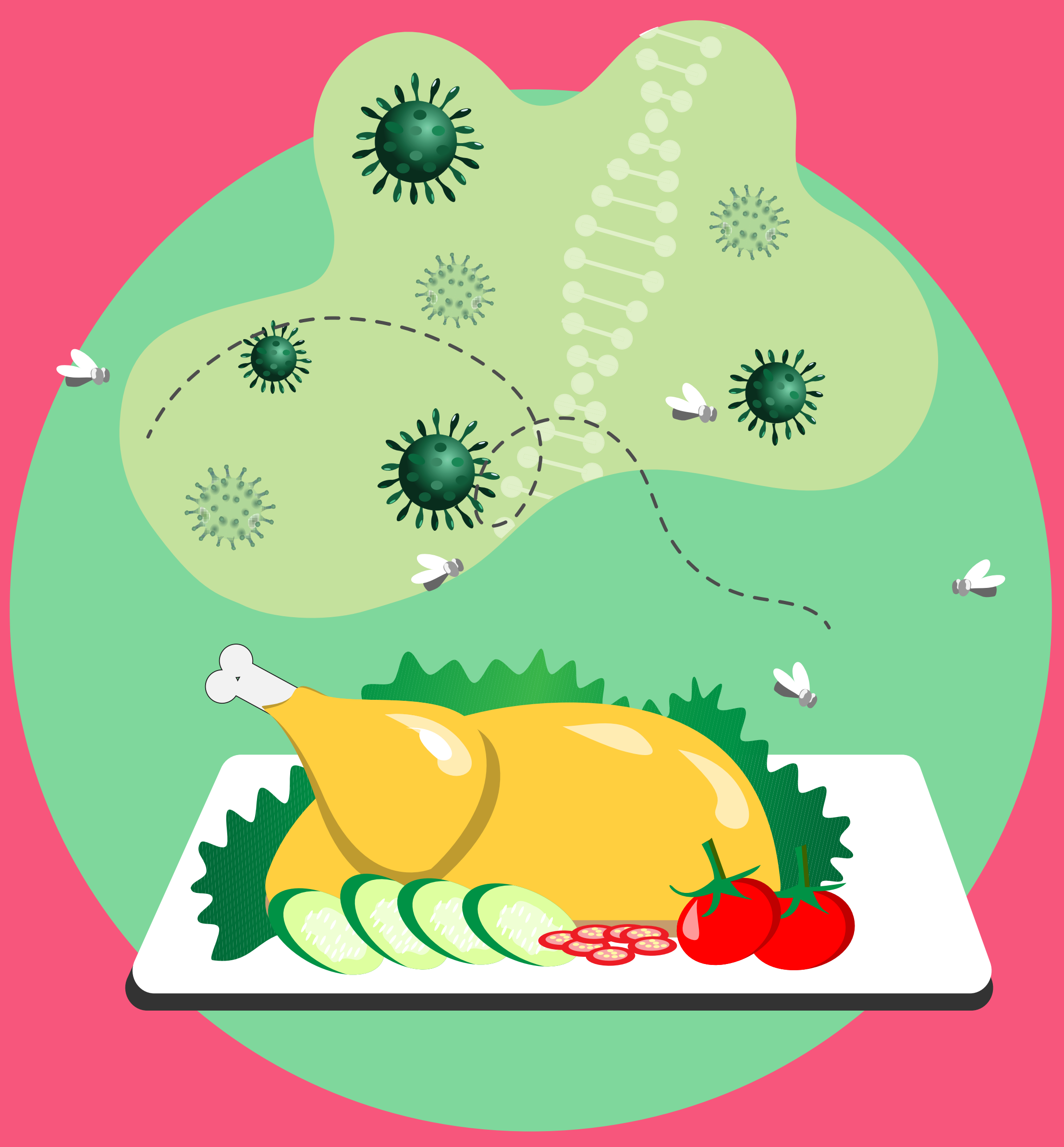
খাদ্যে বিষক্রিয়া থেকে সুরক্ষার জন্য



রান্না করা খাবার জমিয়ে রাখা কিংবা বণ্টনের দীর্ঘক্ষণ পরে খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। বিশেষত এই সময়ে দীর্ঘক্ষণ পথে থাকার কারণে এমন পরিস্থিতি হতে পারে।



ফলমূল ও শাকসবজি খাওয়ার আগে অবশ্যই সেগুলো ধুয়ে নিন।



রান্না করা খাবার আপনার কক্ষে বিদ্যমান তাপমাত্রায় দুই ঘন্টার বেশি রাখলে তাতে জীবাণুর বিস্তার ঘটে এবং খাবারে বিষক্রিয়া তৈরি হওয়ার আশংকা থাকে।



পর্যাপ্ত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ এবং অধিক পরিমাণে পানি ও জুস পানে সচেষ্ট থাকুন।



ফুটপাতের খাবার ক্রয় ও সেগুলো খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।





হজে মাস্ক ব্যবহারের গুরুত্ব

মাস্ক ব্যবহার করতে হবে:

- সংক্রামক ভাইরাস থেকে সুরক্ষা পেতে।
- ঠাণ্ডা, সর্দির লক্ষণ দেখা দিলে অপরকে সংক্রামণ থেকে বাঁচাতে।



মাস্কের মাধ্যমে নাক, মুখ ও থুতনি ঢেকে
রাখা আবশ্যক।



কখন মাস্ক ব্যবহার করবো?



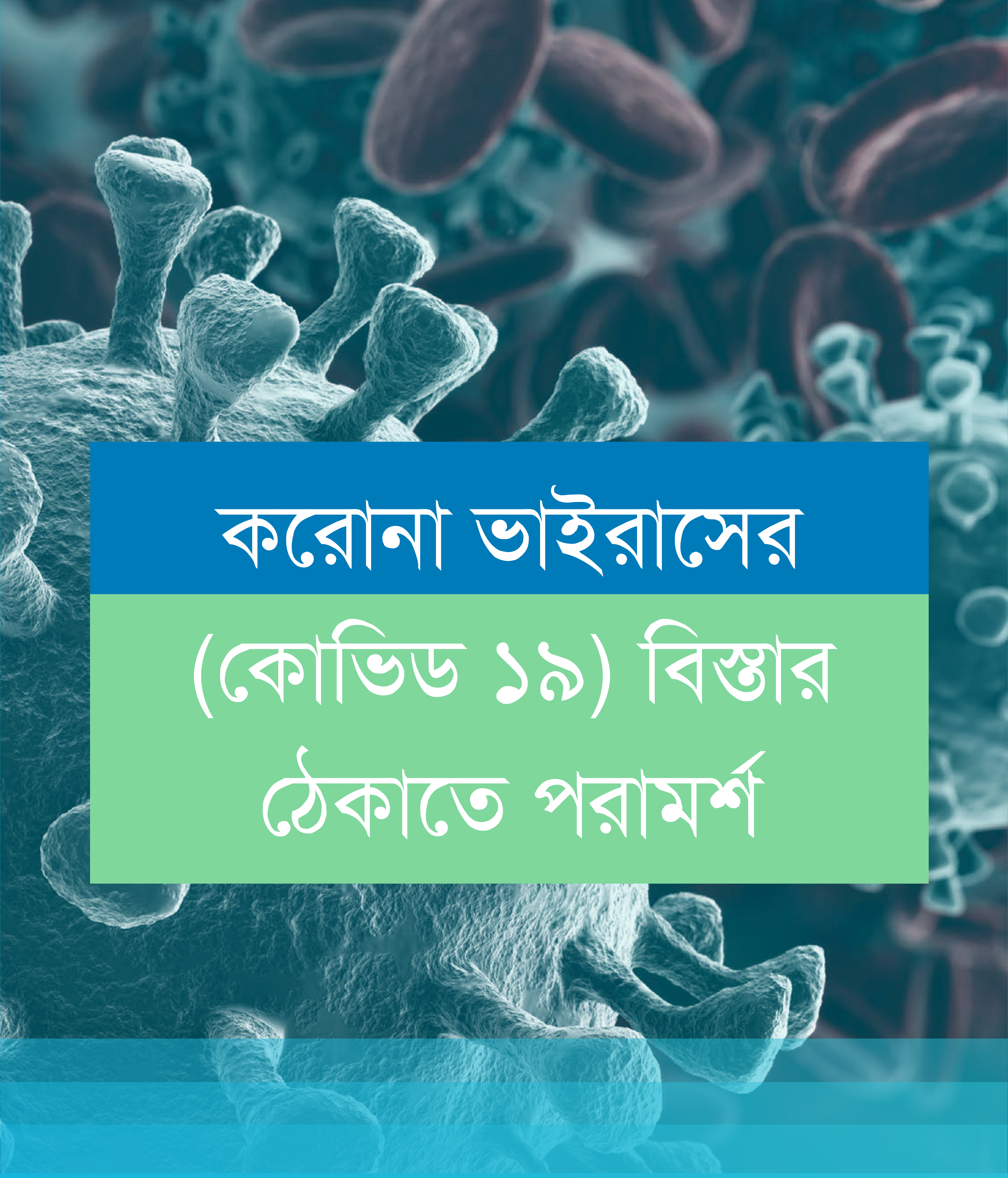
করোনার বিস্তার ঠেকাতে সবসময় মাস্ক পরতে হবে।



মসজিদে হারাম ও মসজিদে নববীর ভেতরে। তাওয়াফ, সাঈ ও জামারাতে পাথর নিক্ষেপের সময়।



নিয়মিত বিরতি দিয়ে কিংবা ময়লা হয়ে গেলে মাস্ক পরিবর্তন করতে হবে। ব্যবহৃত মাস্ক বর্জ্য ফেলার স্থানে ফেলুন।



করোনা ভাইরাসের (কোভিড ১৯) বিস্তার ঠেকাতে পরামর্শ

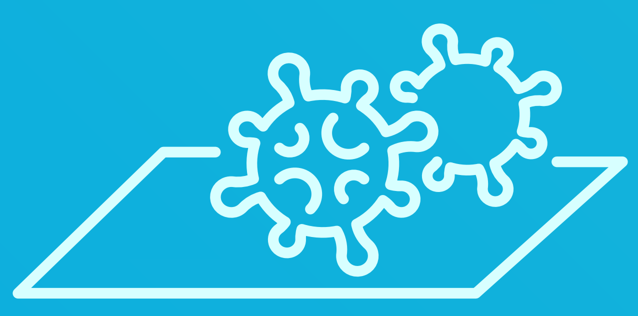
করোনা ভাইরাস যেভাবে ছড়ায়:



শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে।



নাক কিংবা মুখ থেকে বের হওয়া ড্রপলেট নানা বস্তুর ওপর ছড়িয়ে থাকার মাধ্যমে।



ভাইরাস আক্রান্ত নানা বস্তু হাত দ্বারা স্পর্শ অতঃপর সেই হাত দিয়ে চোখ, নাক কিংবা মুখ ছোঁয়ার মাধ্যমে।



করোনা ভাইরাসের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা:

ঘন ঘন পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধোয়া।

মাস্ক ব্যবহার করা। জনসমাগমপূর্ণ স্থানে চোখ, মুখ কিংবা নাকে হাত না দেয়া।

সর্বাবস্থায় ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার প্রতি যত্নবান থাকা।

ভিড়ের মাঝে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা।

হাঁচি ও কাশি এলে টিস্যু ব্যবহার করা এবং সেগুলো নির্ধারিত জায়গায় ফেলা।

হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।





মাথা মুণ্ডনের ক্ষেত্রে

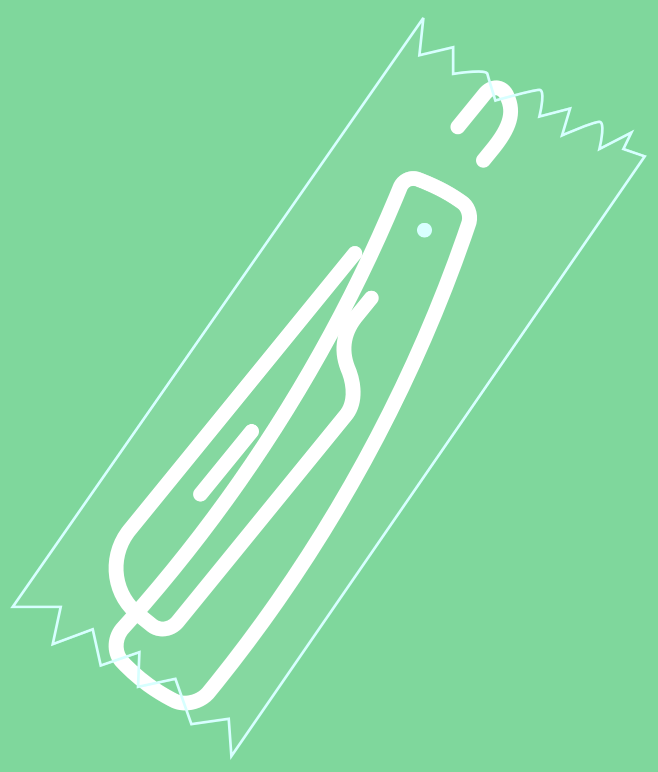
স্বাস্থ্যগত পরামর্শ



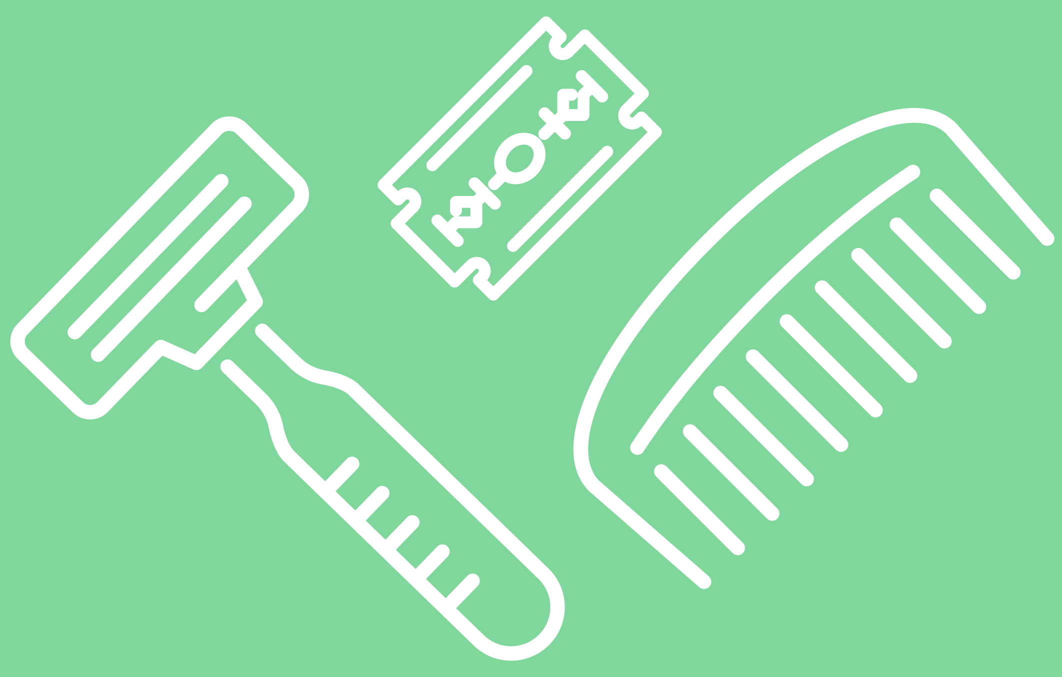
মাথা মুণ্ডানো কিংবা চুল ছোট করা হজ্জের শরীয়ত নির্দেশিত একটি আমল। উমরা শেষ করার পরে কিংবা হজ্জের ক্ষেত্রে ঈদের দিন জামরায়ে আকাবাতে পাথর নিক্ষেপের পরে এটি করতে হয়। এক্ষেত্রে সংক্রামক ব্যাধি থেকে বাঁচতে আপনাকে নিম্নলিখিত পরামর্শগুলো অনুসরণ করতে হবে।



আপনাকে সেবা দেয়ার পূর্বে তার হাত পানি ও সাবান দ্বারা ধুয়ে নিতে বলুন।



ওয়ান-টাইম রেজার ব্যবহার করছে কি না নিশ্চিত হোন। পূর্বের ব্যক্তির ব্যবহৃত বস্তুগুলো পরিবর্তন করেছে কি না দেখুন।



চুল কাটার ক্ষেত্রে অন্যের ব্যবহৃত যে কোনো বস্তু পরিহার করুন।



সতর্ক থাকুন: অন্যের ব্যবহৃত ক্ষুর এবং ব্লেড ব্যবহার হাজ্জীকে নানা সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকির মুখে ফেলে। যার মাঝে অন্যতম বিপজ্জনক হলো হেপাটাইটিস।





হজ্জে নারী

হজ্জে নারীকে অস্বাভাবিক পরিশ্রম করতে হয়। এটা তারা একমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টি ও তাঁর অনুগ্রহ লাভের আশাতেই করে থাকেন।

হাজী বোন! এবার আপনার জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ:



মাসিক ঋতুস্রাব:

- কোনো প্রতিবন্ধকতা ছাড়া হজ্জ পালনের জন্য নারী যদি ঋতুস্রাব বন্ধের পিল গ্রহণ করতে চান সেক্ষেত্রে করণীয় হলো:

- পর্যাপ্ত সময় পূর্বে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করা। যাতে সেগুলো ব্যবহারের পদ্ধতি ও যথাযথ ডোজ গ্রহণ করা যায়।

- নির্ধারিত সময়ে পিল গ্রহণ করুন।

হজ্জ ও উমরার সময়ে গর্ভবতী নারীর জন্য স্বাস্থ্যসংক্রান্ত পরামর্শ

ঢিলেঢালা সুতির কাপড় ও যথাযথ জুতো পরিধান করা।

পর্যাপ্ত পরিমাণ তরল পান করা।

ভিড় এড়িয়ে চলা।

প্রচণ্ড রোদ এড়িয়ে চলা।

এক কিংবা দুই ঘন্টা পর পর সামান্য হাঁটা।

রক্তপাত, মাথাব্যাথা কিংবা খিঁচুনি অনুভব করলে নিকটবর্তী হাসপাতালে যাওয়া।

অতিরিক্ত পরিশ্রম এড়িয়ে চলা।
শরীয়ত প্রদত্ত সুযোগগুলো গ্রহণ করা। রমী তথা জামরাতে পাথর নিক্ষেপের ক্ষেত্রে অন্য কাউকে প্রতিনিধি নিযুক্ত করা।

হজে

শিশুরা



শিশুদের সঙ্গে নিয়ে এলে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর প্রতি সতর্ক দৃষ্টি রাখুন:



শিশুর হাতে একটি ব্রেসলেট বেঁধে দেয়া যাতে তার নাম ও আপনার ফোন নম্বর লেখা থাকবে।

শিশুর প্রয়োজনীয় টীকাগুলো সম্পন্ন করা।

অধিক পরিমাণে তরল পান করা।

একটু পর পর হাত ধোয়া।

শিশুর ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা।

শিশুর খাদ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখা।

শিশুদেরকে অতিরিক্ত ভিড়ের মাঝে না নিয়ে যাওয়া।





শ্বাসনালীর রোগ

শ্বাসজনিত নানান রোগ হজের সময় সবচেয়ে বেশি চোখে পড়ে। এর কারণ হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে জীবাণু ও ভাইরাস ছড়িয়ে পড়া।

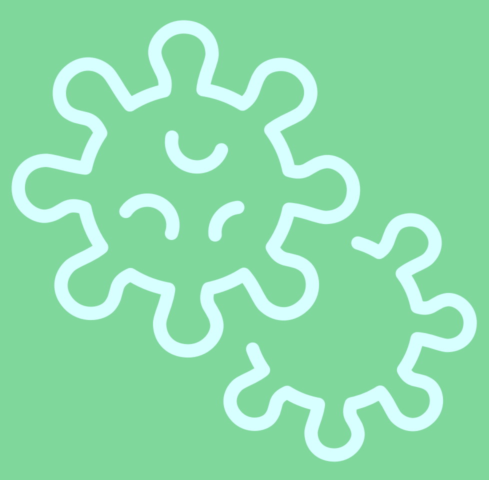
কিছু সাধারণ পরামর্শ

শ্বাসজনিত অসুস্থতার লক্ষণ দেখা দিলে :

- সর্বদা মাস্ক পরিধান করুন যাতে অন্যের ক্ষতি না হয়।
- হালকা গরম পানীয় পান করুন।
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন।
- ব্যাথানাশক ঔষধ খাওয়া।
- কাশি বা শ্বাসকষ্ট লাঘবের জন্য হালকা ঔষধ গ্রহণের ক্ষেত্রে কাফেলার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করা।
- প্রেসক্রিপশন ছাড়া এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করবেন না।



শ্বাসজনিত রোগ-ব্যাধি থেকে সুরক্ষার উপায়



অন্যের ব্যবহৃত বস্তু ব্যবহার না করা



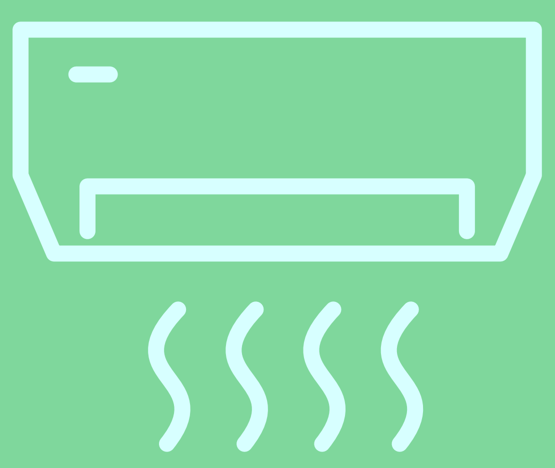
আক্রান্তদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা



ভিড় এড়িয়ে চলা



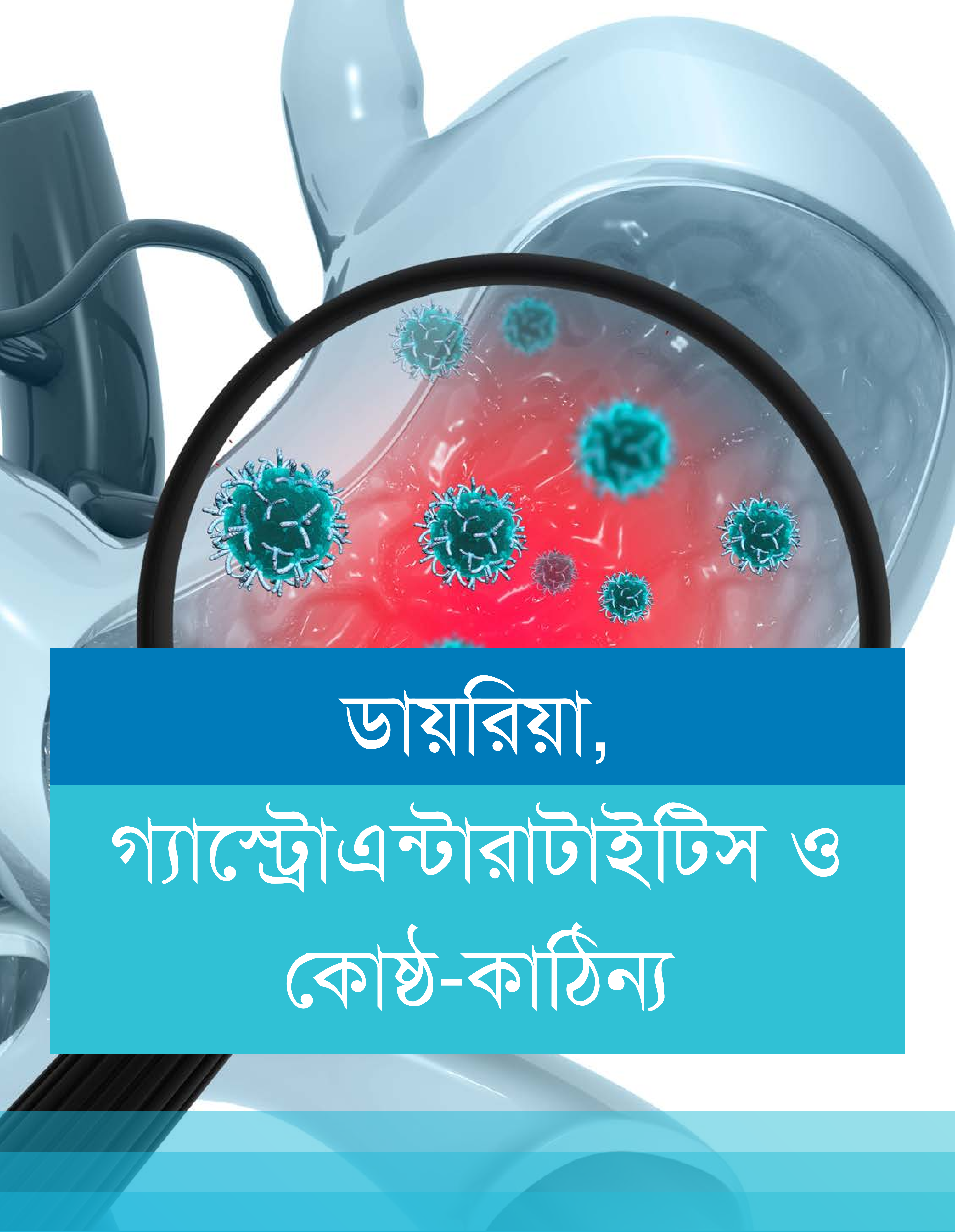
হাত ধোয়া



সরাসরি এসির বাতাস এড়িয়ে চলা



প্রচণ্ড ঠাণ্ডা পানি এড়িয়ে চলা



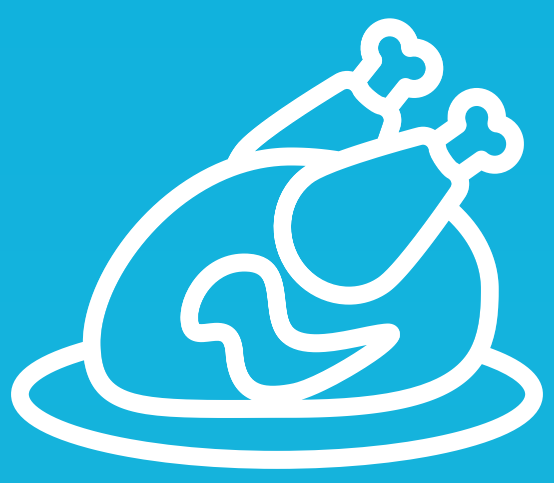
ডায়রিয়া,
গ্যাস্ট্রোএন্টারাটাইটিস ও কোষ্ঠ-কাঠিন্য

এগুলো দূষিত খাবার বা পানীয়ের মাধ্যমে শরীরে ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস কিংবা ছত্রাকের সংক্রমণের কারণে সৃষ্ট রোগ।

গ্যাস্ট্রোএন্টারাটাইটিস (পেটে ইনফেকশন), ডায়রিয়া ইত্যাদি থেকে সুরক্ষা পেতে নিম্নলিখিত কাজগুলো করুন:



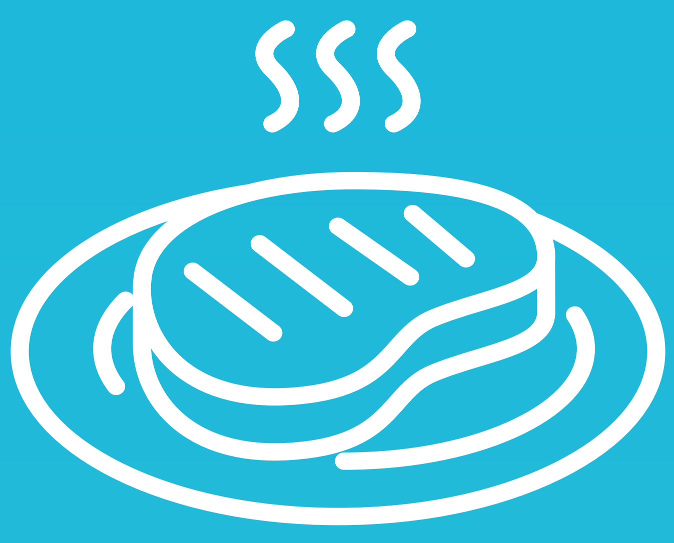
খাদ্য বিশুদ্ধ ও পরিচ্ছন্ন হওয়া।



মাংস ভালো করে রান্না করা।



হাত ধোয়া।



অত্যধিক চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলা।



ফুটপাতের খাবার থেকে দূরে থাকা।

ডায়রিয়া চিকিৎসায়

অধিক পরিমাণে পানি পান করা।

প্রচণ্ড ডায়রিয়া হলে ডাক্তারের কাছে যাওয়া।



কোষ্ঠ-কাঠিন্য থেকে সুরক্ষা পেতে



বেশি করে শাক-শবজি ও ফলমূল খাওয়া।

অধিক তরল পানীয় পান করা।

চর্মরোগ ও ত্বকে ক্ষত

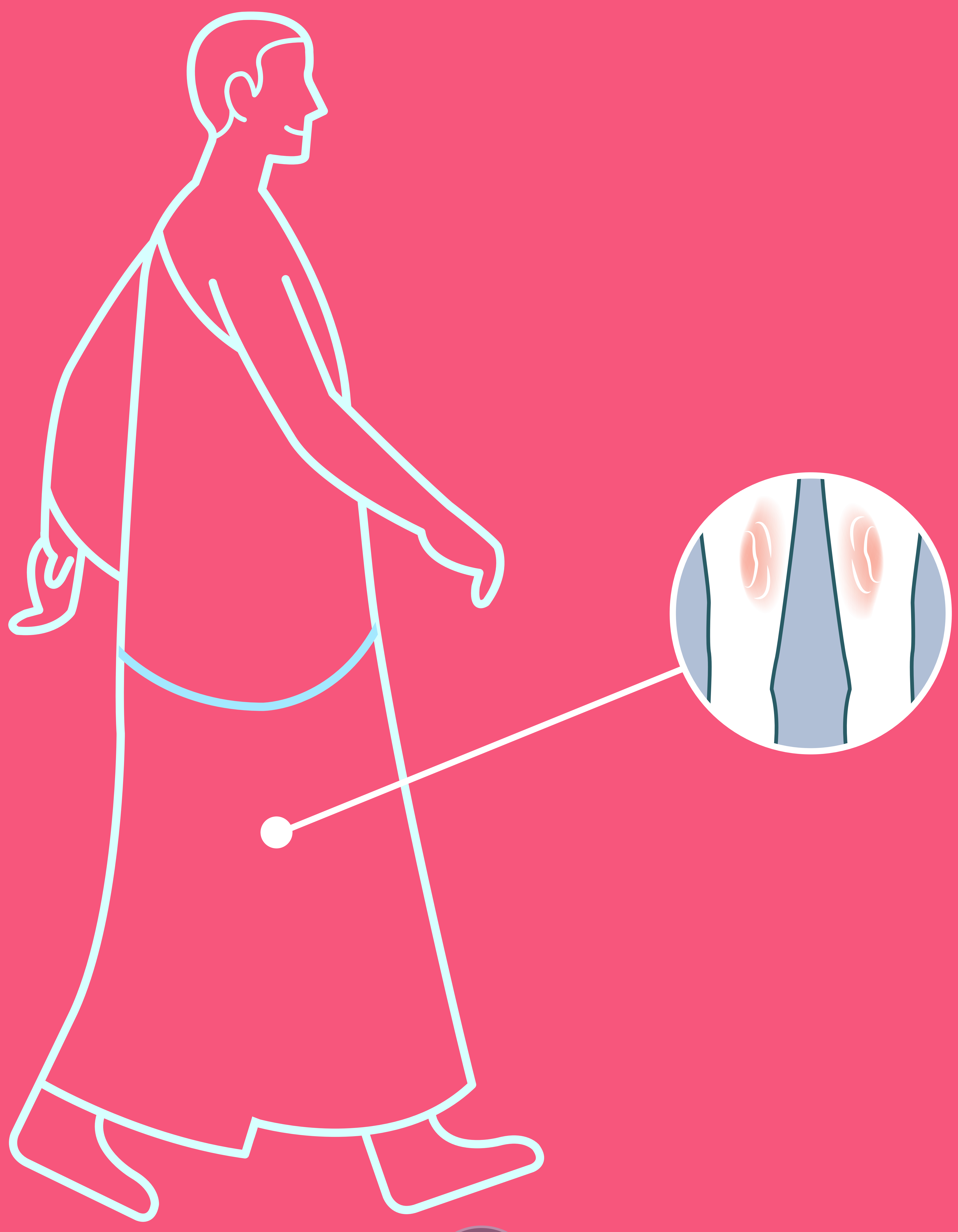
হজ্জ ও উমরার মৌসুমে চর্মরোগের ব্যাপক বিস্তার ঘটে। এর কারণ হলো:

- তাপমাত্রা বৃদ্ধি পাওয়া।
- অত্যধিক ভিড়।
- অধিক ঘর্মাক্ত হওয়া।
- সরাসরি রোদ গায়ে লাগা।

ত্বকের প্রদাহ কিংবা উরু ছিলে যাওয়া থেকে সুরক্ষা পেতে



- উরুর ওপরের অংশ ও বগলে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা রাখা।
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার প্রতি যত্নবান থাকা।
- হাঁটতে বের হবার আগে ক্রিম ব্যবহার করা।



ত্বক রোদে পোড়া থেকে বাঁচতে



- নিয়মিত ছাতা ব্যবহার করা বিশেষত সকাল ১০ টা থেকে বিকেল ৩টা পর্যন্ত।
- প্রয়োজন ছাড়া দেহের কোনো অংশ উন্মুক্ত রাখা থেকে বিরত থাকা।
- সানস্ক্রিন ব্যবহার করা।



ত্বকে ছত্রাক থেকে বাঁচার উপায়:



- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা।
- নিয়মিত গোসল করা।
- অন্তর্বাস পরিচ্ছন্ন রাখা।
- অন্যের পোশাক কিংবা গামছা-তোয়ালে ব্যব-হার না করা





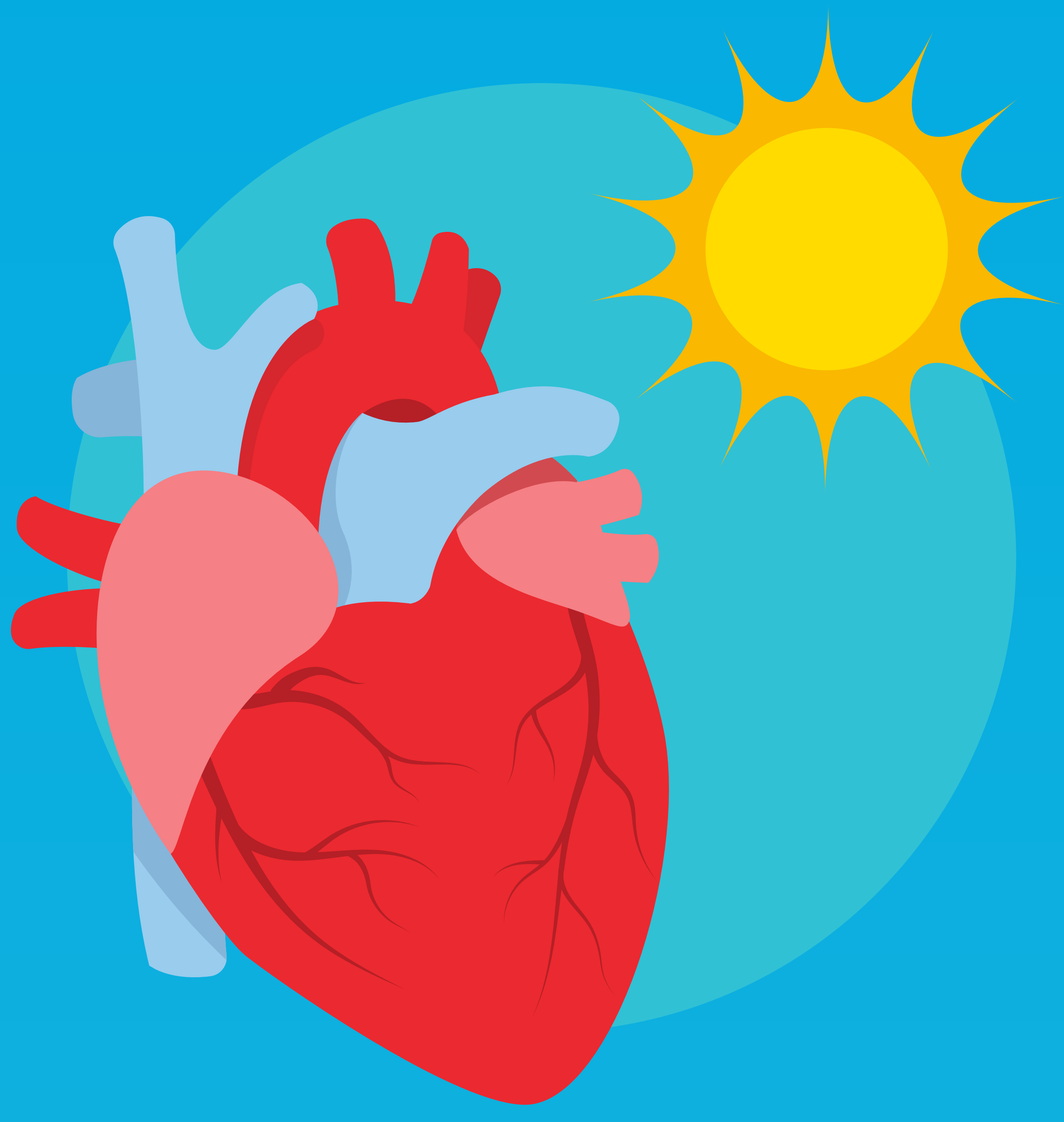
সান স্ট্রোক
(হিট স্ট্রোক)

দীর্ঘসময় সূর্যের তাপের নিচে থাকলে শরীরের তাপমাত্রা প্রচণ্ডরূপে বেড়ে যেতে পারে। এটা সান স্ট্রোক হিসেবে পরিচিতি।



সান স্ট্রোকের লক্ষণসমূহ:

- তাপমাত্রা বৃদ্ধি পাওয়া। পাশাপাশি মাথা ব্যাথা ও মাথা ঘুরানি।
- ত্বক শুষ্ক ও লাল হওয়া।
- অজ্ঞান হওয়া কিংবা পেটে ব্যাথা অনুভব করা।
- বমি ও ডায়রিয়া।



এ ধরনের পরিস্থিতি মারাত্মক আকার ধারণ করলে নিচের দুর্ঘটনাগুলো ঘটতে পারে:

- হার্টের কার্যক্রমে ব্যাঘাত।
- কাঁপুনি ও স্নায়বিক খিঁচুনি।
- মৃত্যু।





সানস্ট্রোক একটি জরুরি অবস্থা। এধরনের অবস্থা তৈরি হলে জরুরি ভিত্তিতে নিম্নলিখিত প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে:

- আক্রান্ত ব্যক্তিকে শীতল স্থানে নিয়ে যাওয়া।
- বাইরের পোশাক খুলে ফেলা।
- পানির মাধ্যমে দেহ ঠাণ্ডা করা।
- দেহকে বাতাসের সামনে রাখা।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে কিছু তরল পান করতে দেয়া।



সানস্ট্রোক থেকে বাঁচতে:

- প্রয়োজন কিংবা ইবাদতের কাজ ছাড়া দিনের বেলা বাইরে বের হবেন না।

- হজের প্রয়োজন ছাড়া শরীরের কোনো অংশ উন্মুক্ত রাখবেন না। এক্ষেত্রে ইহরামের সময় মাথা ছাড়া আর কোনো অঙ্গ উন্মুক্ত রাখা নিষ্প্রয়োজন।

- দিনের বেলা সঙ্গে ছাতা নিয়ে বের হোন। বিশেষত সকাল ১০ টা থেকে বিকেল ৩ টা পর্যন্ত যখন বাইরে অত্যধিক রোদ থাকে।

- অধিক পরিমাণে তরল পানীয় পান করুন।





পেশী ব্যাথা



পেশী, জয়েন্ট এবং লিগামেন্টের ব্যাথার প্রধান কারণ :

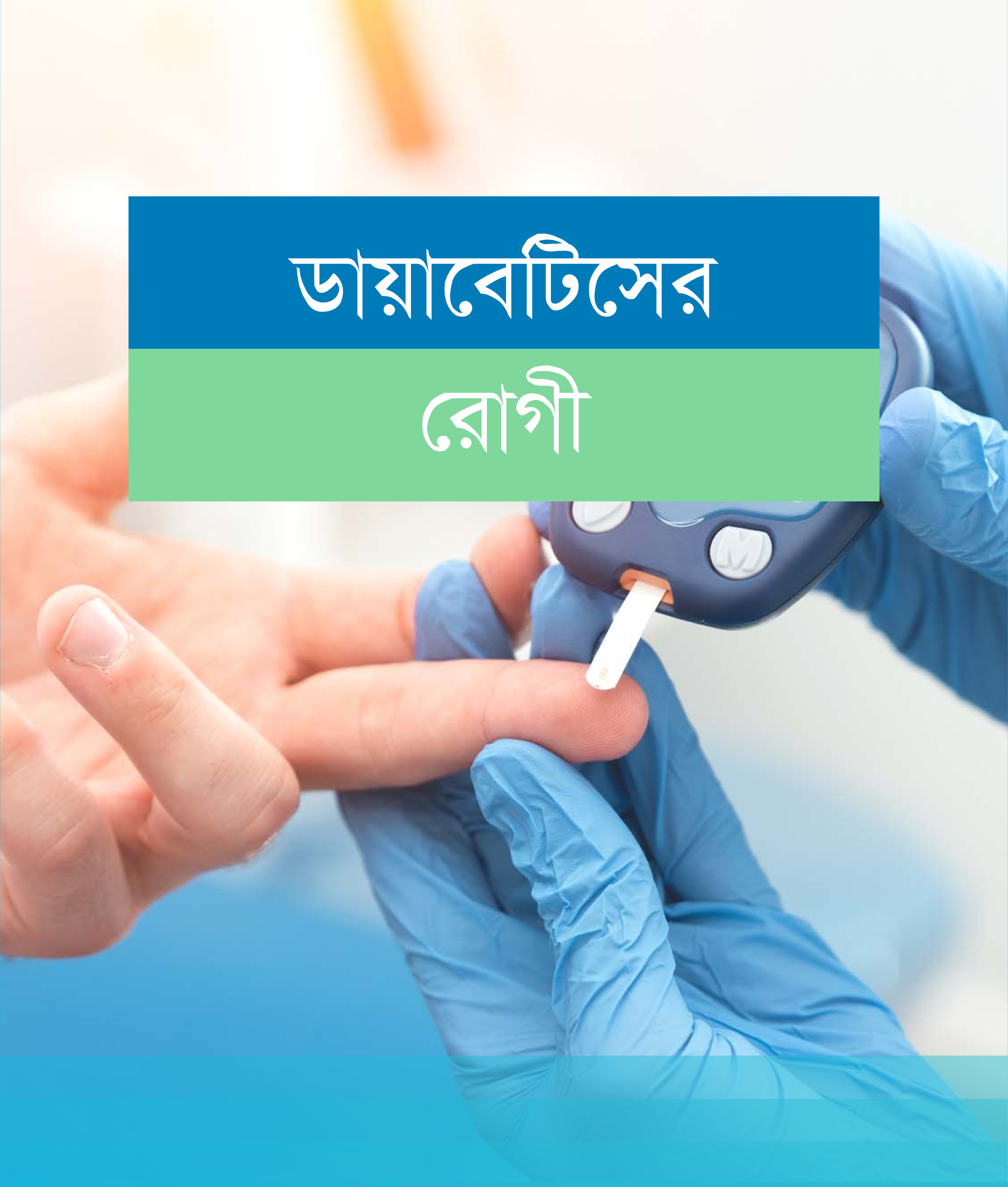
- অত্যধিক ক্লান্তি।
- একটানা প্রচণ্ড নড়াচড়া।
- পর্যাপ্ত শারীরিক ব্যায়াম না করা।
- ভারী বস্তু বহন করা।



পেশী ও জয়েন্টে ব্যাথার চিকিৎসা

- ব্যাথা অনুভব করলে নড়াচড়া থেকে বিরত থাকা।
- আক্রান্ত স্থানে চাপ দেয়া কিংবা বেল্ট পরা।
- আক্রান্ত স্থান ঠাণ্ডা করা।
- আক্রান্ত অঙ্গ ওপরে তুলে রাখা এতে ফোলা কমবে।
- প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করা।

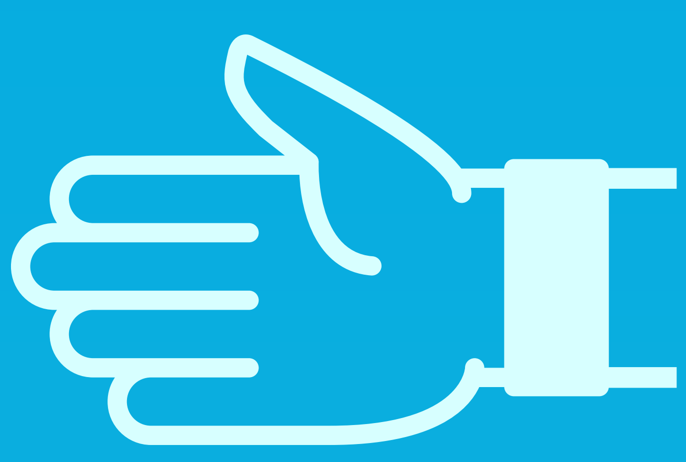
ডায়াবেটিসের রোগী



ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রিয় ভাই!

আপনি মেডিকেল টেস্ট করার পরে হজ্জ বা উমরার সিদ্ধান্ত নিন। যাতে আপনার স্বাস্থ্যগত অবস্থা হজ্জ বা উমরার জন্য কতোটুকু উপযুক্ত সেটা জানা সম্ভব হয়।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রিয় ভাই!



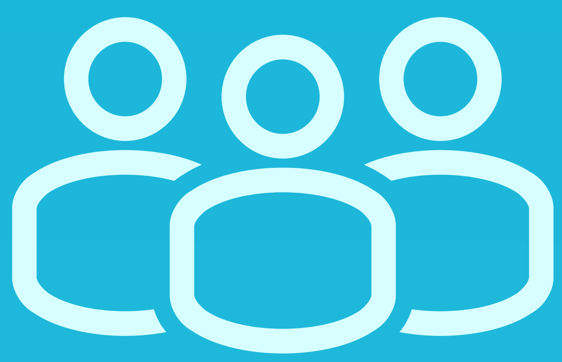
হাতে একটি ব্রেসলেট বা কার্ড রাখুন যাতে লেখা থাকে, আপনি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত এবং চিকিৎসার বিবরণও থাকে।



গ্লুকোমিটার সঙ্গে রাখুন এবং প্রতিদিন আপনার সুগার পরিমাপ করুন।



আপনার শারীরিক অবস্থার বিস্তারিত মেডিকেল রিপোর্ট সঙ্গে রাখুন।



আপনার আশপাশের মানুষকে জানিয়ে রাখুন যে, আপনি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত।



ডায়াবেটিসের পর্যাপ্ত ঔষধপত্র সঙ্গে রাখুন।



তাওয়াফ ও সাঈর সময় ইনসুলিন ঠাণ্ডা আছে কি না নিশ্চিত হোন।



পর্যাপ্ত ঔষধ ও খাবার গ্রহণের পরেই তওয়াফ ও সাঈ করতে যান।



সুগারের মাত্রা কমে গেছে মনে করলে সাময়িকভাবে ইবাদত পালনে অব্যাহতি দিন।



তাওয়াফ ও সাঈর সময় পায়ে যেন আঘাত না পান সে খেয়াল রাখুন। হুইল চেয়ার থেকে দূরে থাকুন।



আরামদায়ক মোজা পরিধান করুন।



সফরে প্রয়োজনীয় ও হালকা খাবার গ্রহণ করুন।



চিকিৎসকের নির্দেশনা অনুযায়ী ডায়েট মেনে চলুন।



রেজারের পরিবর্তে ইলেকট্রিক শেভার ব্যবহার করুন



পর্যাপ্ত পানি পান করুন।



প্রয়োজনে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যান।

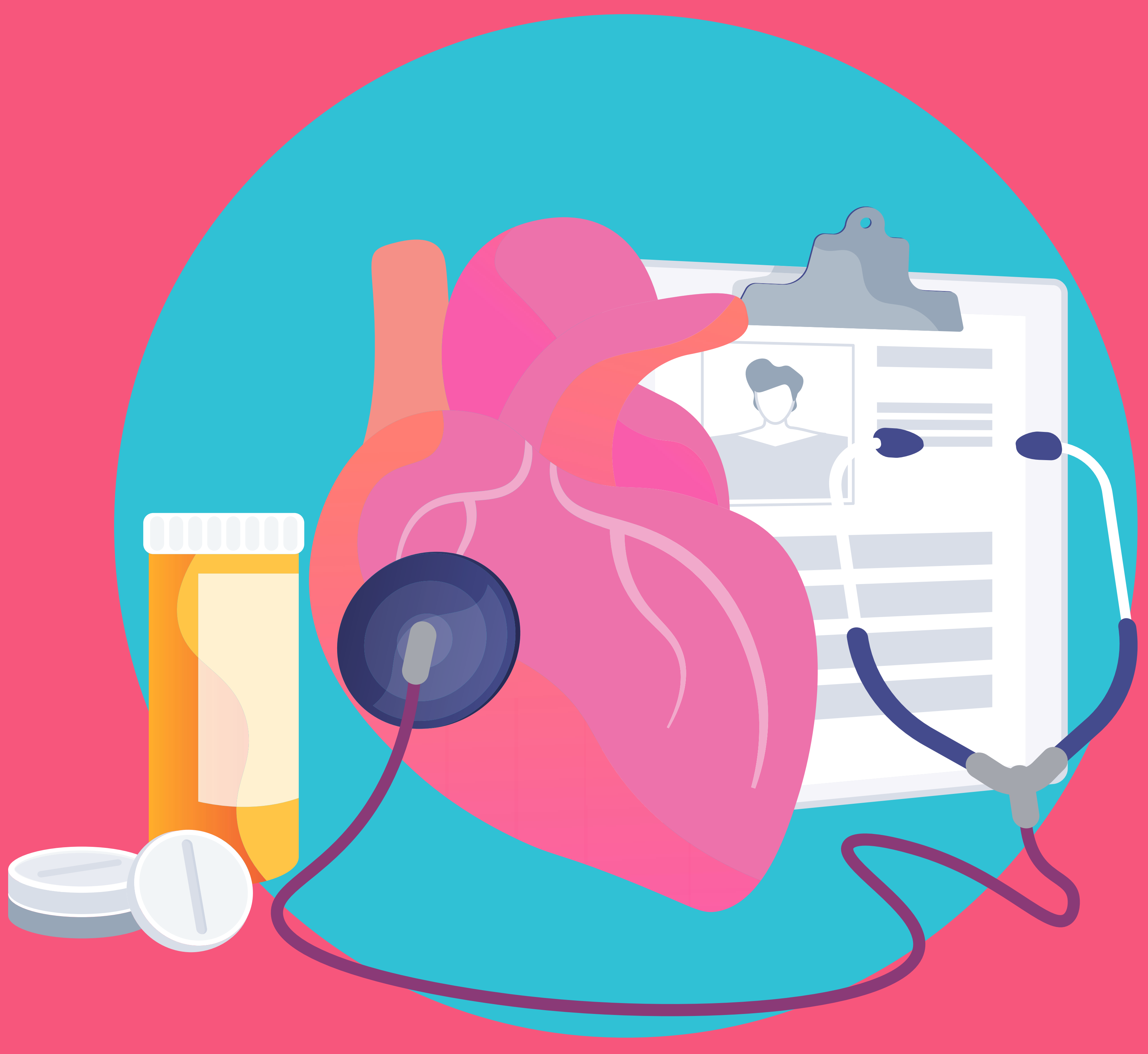


হার্টের রোগী

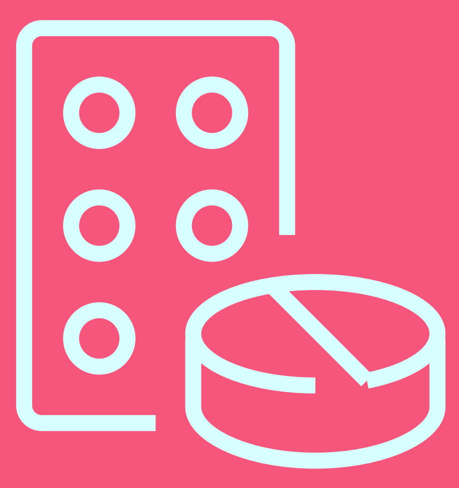




শারীরিক অবস্থা স্থিতিশীল থাকলে হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তি হজ্জে গমন করতে পারেন।



হৃদরোগীর জন্য চিকিৎসা পরামর্শ



পরিমাণ মতো ঔষধ
নিয়ে নেয়া।



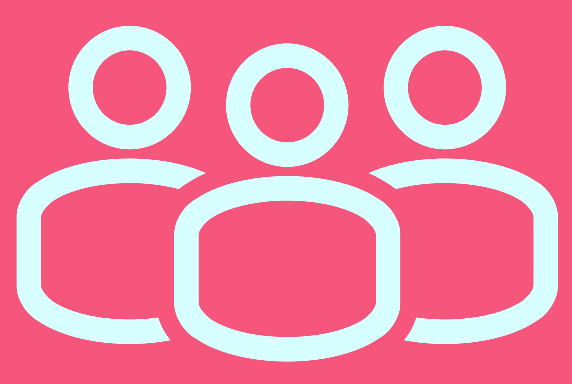
হজ্জে যাওয়ার আগে
ডাক্তার দেখানো।



মেডিকেল রিপোর্ট কিংবা
কার্ড সঙ্গে নেয়া।



অত্যধিক শারীরিক বা স্নায়বিক পরিশ্রম এড়িয়ে চলা।



সবসময় একদল বন্ধু-বান্ধব কিংবা আত্মীয়ের সঙ্গে থাকা।

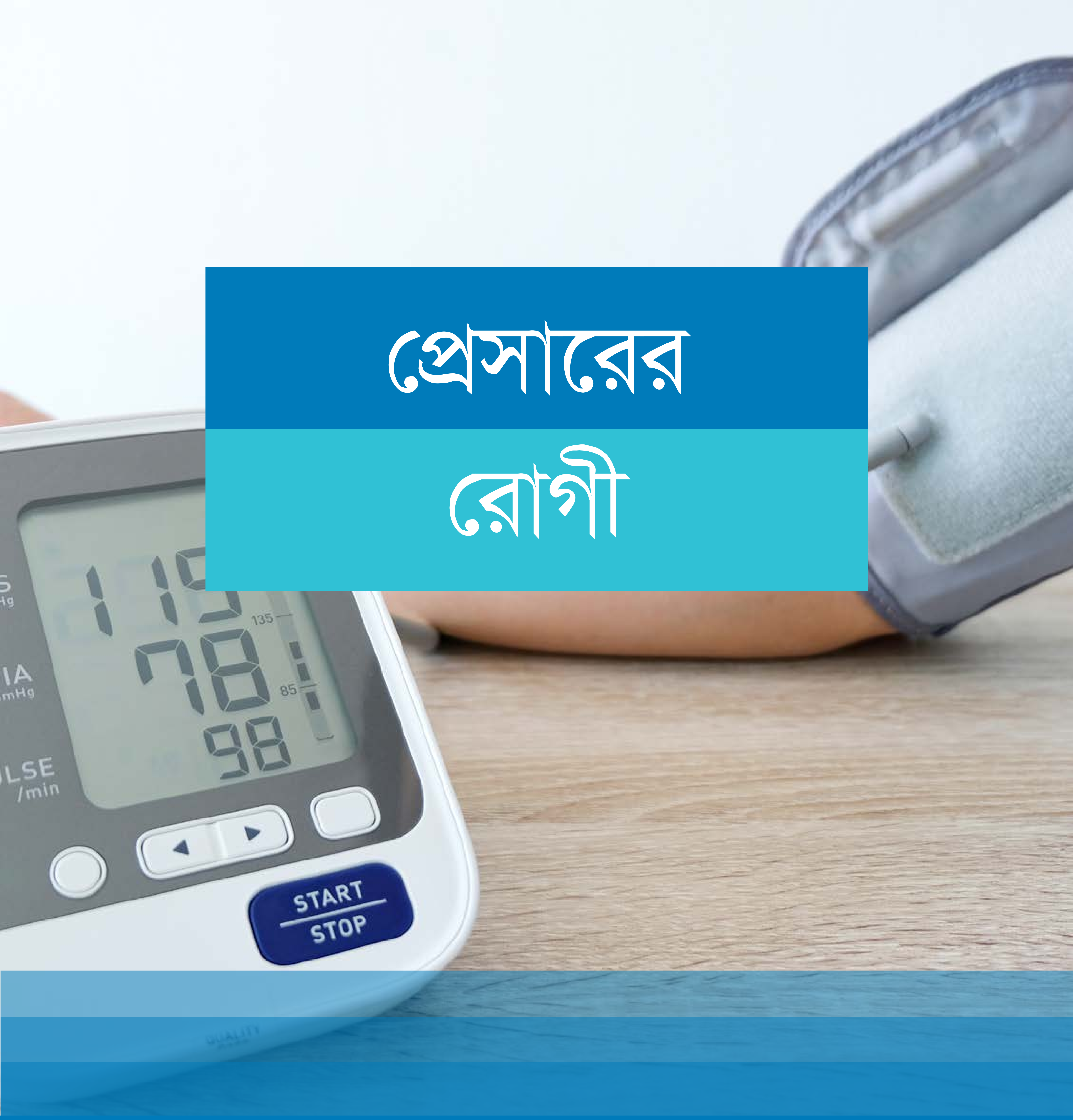


বুকে ব্যাথা কিংবা শ্বাসকষ্ট অনুভব করলে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেয়া।



উঁচু জায়গা কিংবা সিঁড়িতে না ওঠা।

প্রেসারের
রোগী



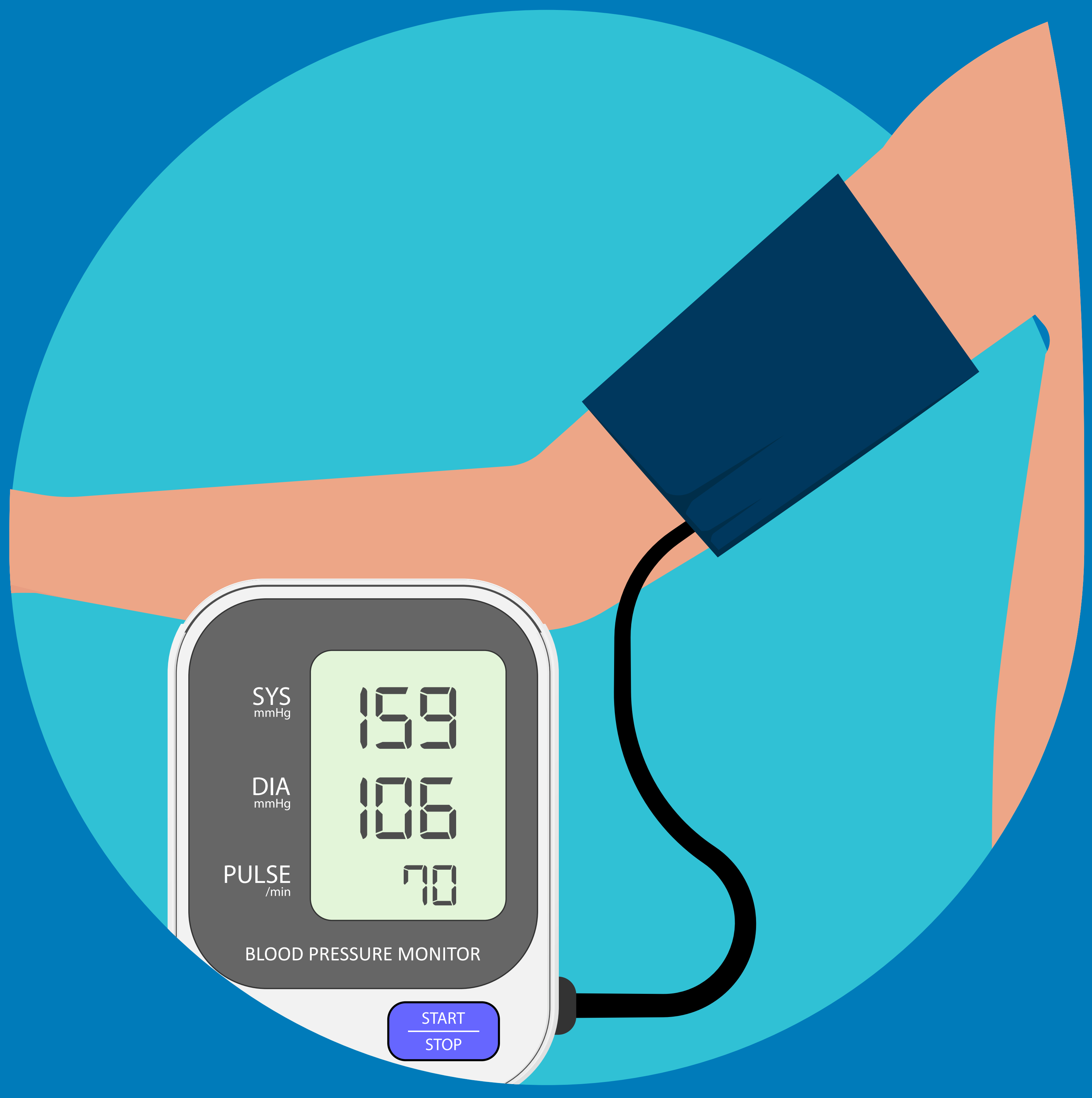


বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ ও দিক-নির্দেশনা মেনে আপনি হজ্জ ও উমরার সময়ে রক্তচাপ (প্রেসার) সফলভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।



প্রেসার বেড়ে যাওয়ার লক্ষণ :

- বুক ধড়ফড়ানি ও শ্বাসকষ্ট
- ঘাম, অস্থিরতা ও দুশ্চিন্তা
- নাক দিয়ে রক্তক্ষরণ
- মাথা ব্যাথা, মাথা ঘোরা ও বমি বমি ভাব
- চোখে স্পষ্ট দেখতে না পাওয়া।



প্রেসারে আক্রান্ত রোগীদের জন্য পরামর্শ :

- বিমানে কম নড়াচড়া ও কম হাঁটাচলা করা।
- সফরের আগে ও হজ্জের মাঝে প্রেসার মাপা।
- ঔষধ সেবনের সুপরিকল্পিত সময়সূচি তৈরি করা।
- আবহাওয়ার হঠাৎ পরিবর্তনের প্রতি সতর্ক দৃষ্টি রাখা।

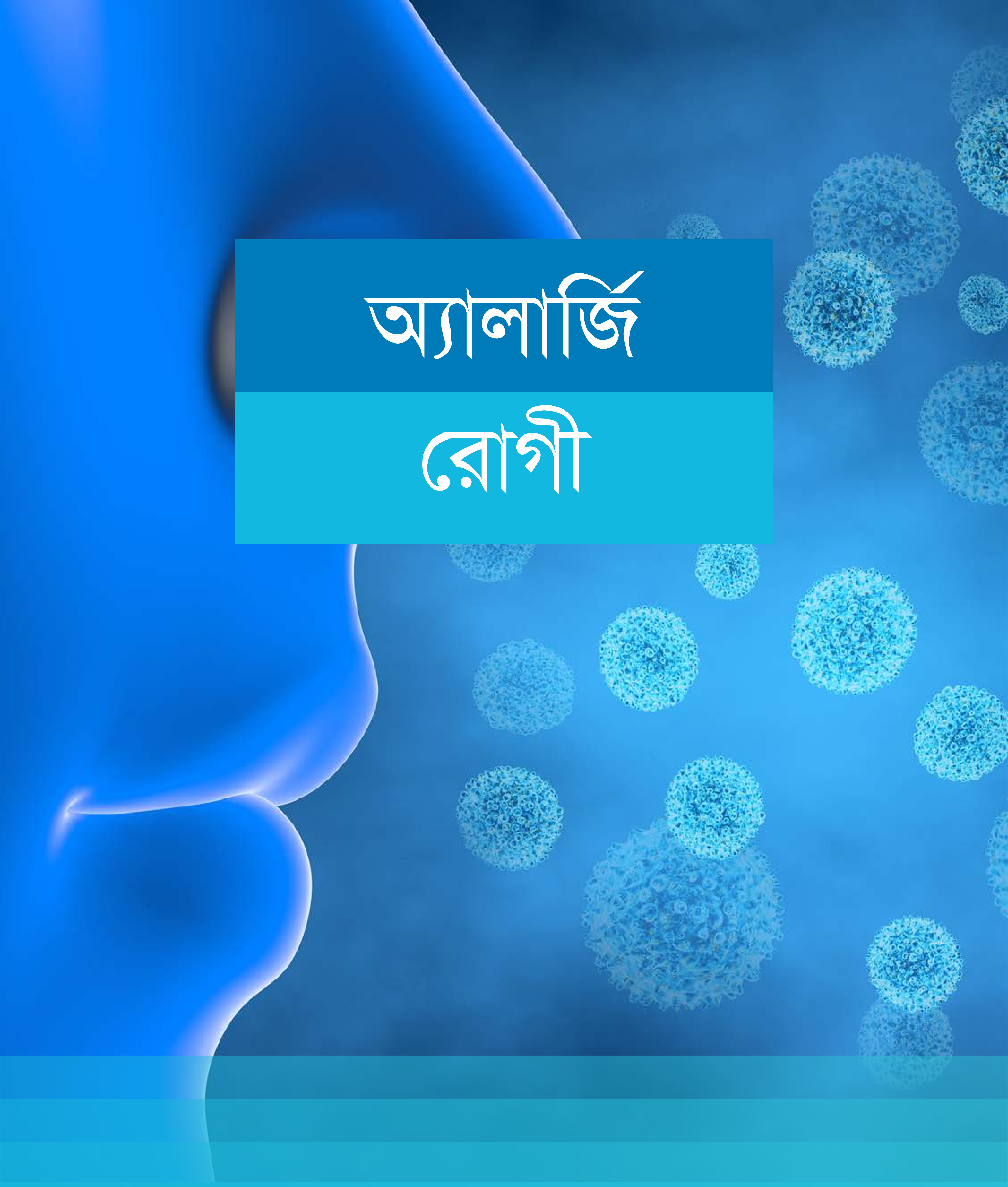
- স্থির থাকা ও উদ্বেগ-অস্থিরতা থেকে দূরে থাকা।
- ক্লান্তি লাগলে বিশ্রাম গ্রহণ করা।
- লবণাক্ত খাবার এড়িয়ে চলা।
- অধিক পরিমাণে তরল গ্রহণ করা।





যদি আপনার হৃৎশূল (এনজাইনা পেক্টোরিসে) আক্রান্ত হওয়ার আশংকা থাকে:

- ডাক্তারের পরামর্শক্রমে ঔষধ সঙ্গে নিন।
- অতিরিক্ত কায়িক পরিশ্রম করবেন না।
- ক্লান্ত হলে হুইল চেয়ার ব্যবহার করুন।



অ্যালার্জি রোগী



হজের মৌসুমে ভিড়, ধুলা-বালি, তাপ ও গাড়ির নিষ্কাশিত অ্যালার্জি বেড়ে যায়।



সাধারণভাবে অ্যালার্জিজনিত রোগ থেকে হাজ্জীর কোন ঝুঁকি নেই। তবে বুকের রোগ (হাঁপানি) বৃদ্ধি পেলে সেটা ঝুঁকিপূর্ণ।



আমরা অ্যালার্জিতে আক্রান্ত ব্যক্তিকে সেসব সময়, স্থান, কাজ এবং খাবার এড়িয়ে চলার পরামর্শ দিবো যা অ্যালার্জি বৃদ্ধি করে।



অ্যালার্জির কিছু ঔষধ তন্দ্রা সৃষ্টি করে। তাই ভিড়ের সময় যেন পড়ে না যান সে ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে।



হাঁপানি রোগী



হজ্জ ও উমরা আদায় করতে গিয়ে প্রায়শই ভিড়ের মাঝে পড়তে হয়। কখনো কখনো ধুলো-বালি, গাড়ি থেকে নির্গত ধোঁয়া ইত্যাদির সম্মুখীন হতে হয়।



একারণে হজ্জ ও উমরা পালনকালে হাঁপানি রোগীদের সবসময় ইনহেলার সঙ্গে রাখতে হবে।



হাঁপানির আক্রমণের লক্ষণগুলো দেখার সঙ্গে সঙ্গে আপনাকে নিম্নলিখিত কাজগুলো করতে হবে:

- দ্রুত ইনহেলার ব্যবহার করা।
- নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্র কিংবা হাসপাতালে চলে যাওয়া।



কিডনি রোগী

হজ্জ ও উমরা আদায়ের সিদ্ধান্ত গ্রহণের পূর্বে আপনাকে আমরা ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলার পরামর্শ দিবো।



যেসব রোগীদের ডায়ালাইসিস প্রয়োজন হজ্জ তাদের জন্য একটি জটিল ইবাদত। হ্যাঁ যদি মেডিকেল টিমের সঙ্গে হজ্জ করা যায় সেটা ভিন্ন ব্যাপার।



আপনার নির্ধারিত ঔষধগুলো সঙ্গে নিন। সেগুলো সুবিধাজনক স্থানে রাখুন।



রোদ এড়িয়ে চলুন। কিছু ইবাদত সূর্যাস্তের পরে আদায় করুন। অথবা শরীয়তপ্রদত্ত সুযোগ গ্রহণ করে অন্যকে প্রতিনিধি নিযুক্ত করুন।

প্রয়োজনীয় নম্বরসমূহ

৯১১

জরুরি ও নিরাপত্তা সেবার জন্য

৯৩৭

চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ ও জিজ্ঞাসার জন্য

৯২০০০২৮১৪

আল্লাহর মেহমানদের জিজ্ঞাসার জবাবের জন্য হজ্জ ও উমরা মন্ত্রণালয়ের যোগাযোগ কেন্দ্র

১৯৬৬

মসজিদে হারাম ও মসজিদে নববী সংক্রান্ত অনুসন্ধানের জন্য

হজ্জের অন্যান্য সকল নির্দেশিকা হজ্জ ও উমরা মন্ত্রণালয়ের ওয়েব সাইটে বিদ্যমান (ডাউনলোড করতে এখানে ক্লিক করুন)। এসব নির্দেশিকাতে সুষ্ঠু ও সুন্দরভাবে হজ্জ সম্পন্ন করতে প্রয়োজনীয় সকল তথ্য ও দিক-নির্দেশনা বিদ্যমান।



কৌশলগত অংশীদার

আল্লাহ আপনাদের আমল ও প্রচেষ্টাগুলো কবুল করুন।

আরও সচেতনমূলক তথ্য জানতে টুইটারে আমাদের একাউন্ট ফলো করুন

Haj.gov.sa | @HajMinistry

وزارة الحـج والعمـرة
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH